

Meldt een maatschappelijke misstand, maar blij gezond!***U meldt een misstand en dan***

Als het melden van een misstand niet tot oplossingen leidt, zien we vaak dat de melder in een lastig pakket komt. De melder heeft een keuze gemaakt die meestal onomkeerbaar is.

Vaak ontstaan conflicten met de (ex) werkgever, en conflicten binnen het werk (collega's, leidinggevenden). Van de kant van het management worden vaak maatregelen genomen waartegen de klokkenluider zich slecht of niet kan beschermen. Zaken die erg belastend zijn en vaak leiden tot een onwerkbaar situatie, veelal gepaard gaande met ziekte verzuim en/of ontslag tot gevolg.

Procedures over het al dan niet bestaan van de misstanden, over ontslag, wel of geen uitkering, procedures over aansprakelijkheid, minder of geen inkomen, positief en negatief in de pers komen, een sterk gevoel van onrecht aangedaan worden. Het zijn enkele van de zaken die klokkenluiders met enige regelmaat overkomen. Gebeurtenissen die je vaak diep raken, maar waarop je slechts beperkte invloed hebt.

Over het algemeen hebben mensen geen idee van de soms jarenlange processen en gevolgen. De ervaring leert dat veel zg. "klokkenluiders zaken" vele (soms 10 of meer) jaren duren. Levensjaren voordat er weer rust is, een nieuwe baan gevonden is en je de zaak ook emotioneel kan afsluiten.

Deze lange onzekere tijd geldt meestal niet voor jou alleen, maar ook voor je directe omgeving. Je partner en kinderen, vrienden en bekenden. Ook zij hebben te maken met de effecten van zaken als het verlies van inkomen, reacties van anderen, en de lange onzekerheid die hun leven zoals zij dat tot dan leidde dreigt te ondermijnen.

Kortom klokkenluiden heeft nogal wat gevolgen voor jezelf en je omgeving.

Klokkenluiden: meer dan een zaak.

In contacten met klokkenluiders valt op dat zij er vooral op gericht zijn dat hetgeen zij gemeld hebben erkend wordt en dat hun recht wordt gedaan. Tenslotte hebben zij te goeder trouw een vaak ernstige maatschappelijke misstand gemeld.

Zij concentreren zich op het bekend maken van de misstand en het (ten gevolge daarvan) voeren van allerlei procedures.

Waar zij vaak minder oog voor hebben is het effect dat dit alles heeft op henzelf en hun directe omgeving. Alle spanningen en onzekerheid waaraan jij en je omgeving bloot komen te staan, gaan, zeker als het lang duurt, hun tol eisen.

Bij veel klokkenluiders zien we verschijnselen van langdurige stress ontstaan, die hen op termijn (ook emotioneel) uitputten.

Makkelijk en heftig emotioneel worden, uitgeput en mat voelen, maar ook fysieke klachten als hoge bloeddruk, hart en spijsverteringsklachten zijn verschijnselen die we vaak tegen komen.

Ook ontwikkelen partners en/of kinderen dikwijls vergelijkbare problemen. Dit kan gemakkelijk leiden tot relationele problemen en helaas zien we die ook vaak met alle gevolgen van dien. Deze problemen leveren ook weer spanningen op, die voor alle betrokkenen boven op de al bestaande lastige situatie komen.

Stress? Ik?

Situaties die voor ons mensen bedreigend zijn leiden tot een aantal lichamelijke en psychologische reacties. Deze bereiden ons voor om het gevaar te ontlopen of zo goed mogelijk tegemoet te treden. We mobiliseren ons lichaam en onze reserves.

Onze aandacht versmalt zich tot de bedreiging en zaken die daarvoor direct relevant zijn.

Ademhaling, hartslag, doorbloeding van spieren en organen, hormonale niveaus veranderen om het lichaam snel en adequaat te laten reageren.

Allemaal gezonde en normale reacties, maar niet bedoeld om langdurig vol te houden.

Houden bedreigingen lang aan, dan kan het langdurig volhouden van die alarmtoestand leiden tot een groot aantal zg. stressklachten. Dit kan leiden tot onomkeerbare gezondheidschade.

Wat doe je er aan?

De beste remedie is natuurlijk om langdurige (over)belasting te voorkomen. Maar dat is lastig als een groot deel van jouw spanningen veroorzaakt wordt door anderen, die jouw leven ontregelen. Een betere bescherming van de klokkenluider kan en moet daar een bijdrage aan gaan leveren. Belangrijk voor jou is om je te concentreren op zaken waar je invloed op hebt.

Invloed heb je op verschillende manieren:

- zorg voor voldoende rust en ontspanning
- biedt tegengewicht tegen een negatieve stemming door bewust tijd te maken voor zaken waar je plezier aan beleeft.
- schenk aandacht aan je gezin, familie en relaties en zorg er voor, dat je samen ook positieve dingen doet.

Voldoende rust en ontspanning!

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan in een tijd dat er van alles op je af komt en je steeds moet reageren. Toch is het juist dan erg belangrijk. Als je een prestatie moet leveren moet je uitgerust en in conditie zijn. Dus besteedt aandacht aan een gezonde levensstijl:

- zorg voor voldoende rust! Ga op tijd naar bed, plan momenten voor ontspanning (wandeling, hobby, sport) elke week in je agenda, en zorg ervoor dat je het ook doet. Iets anders doen helpt ook om je gedachten van je zaak af te halen. Alsmat malen verhoogt wel de stress, maar brengt een oplossing niet dichterbij!
- beweeg of sport. Bewegen helpt je lichaam om zaken die met het vasthouden van de spanning te maken hebben te verminderen. Alweer: plan in je agenda!!
- Zorg voor een gezonde voeding: als je moet presteren moet je energie hebben.
- Wees voorzichtig met drank, drugs en medicijnen. Niks tegen een borrel op zijn tijd, maar voortdurend gebruik van deze middelen vermindert je helderheid en fitheid en wordt een bron van spanning in plaats van de oplossing ervan.

Stemming verbeteren:

Als je veel negatieve zaken meemaakt wordt je stemming negatiever. Logisch.

Maar omdat je negatiever wordt, ga je ook alles om je heen negatiever zien, waardoor je stemming nog meer verslechtert. Je komt zo als het ware in een spiraal van steeds negatievere stemming terecht. Dat is niet alleen vervelend, maar het berooft je ook van je energie.

Belangrijk is het dus om elke dag ruimte te maken voor zaken die je een goed gevoel geven. Liefst elke dag een uurtje.

Voor de een is dat muziek luisteren, voor de ander fietsen of knutselen. Maar het kunnen ook hele andere zaken zijn die je motiveren en energie geven. Ga voor jezelf na welke zaken dat voor jou zijn, en maak er bewust tijd voor.

Je leeft niet alleen.

Leven doe je samen met je gezin, familie, vrienden. Zij vormen de omgeving waar je op steunt ook in je gewone leven. Als je onder druk komt te staan geldt dat nog veel meer. In elke studie over stress komt je steunende omgeving (social support) naar voren als de belangrijkste factor die je helpt deze druk te weerstaan.

Maar vergeet niet dat ook zij onder druk kunnen komen te staan door allerlei problemen die ook hen raken. Financiële problemen, reacties op publicaties, een partner (ouder/vriend) die minder aanspreekbaar is (kort aangebonden, geen zin om te praten, snel emotioneel) etc. Het laatste waar je op zit te wachten zijn relationele problemen die je situatie nog verder verslechteren. Toch zien we die maar al te vaak optreden.

Wees er daarom bewust van dat ook jouw omgeving het zwaar kan hebben en probeer ook positieve energie in je omgeving te investeren. Vraag niet alleen aandacht en ondersteuning, maar geef deze ook terug. Bespreek wat je bezig houdt, maak tijd voor elkaar en doe (leuke) dingen samen.

Ik doe alles en toch heb ik er last van

Het zou eerder vreemd zijn als je geen emoties of spanning voelt als je ontslagen wordt of er zich flinke problemen op je werk voordoen. Elke gebeurtenis die je raakt zal spanning en emoties veroorzaken.

Normaal neemt zo'n reactie weer binnen enkele weken in heftigheid af. Dat is het normale patroon van verwerken. De zaken die hierboven genoemd zijn, zijn middelen om dit proces te ondersteunen, maar geen wondermiddelen die je onkwetsbaar maken.

Zelfs als je alle voorzorgen neemt kan het zo zijn dat het herstel niet of onvoldoende plaatsvindt. Dat de spanningen juist oplopen en dat je hele gewone leven ontregeld wordt. Dat kan ook gebeuren door een snelle opvolging van allerlei spanningsvolle momenten, het zg. stapelingseffect van met name onverwachte gebeurtenissen

In zo'n geval is het verstandig om hulp te zoeken. Dat kan bijvoorbeeld door een coach te nemen (je bent zelf nog de baas over je emoties, maar hebt iemand nodig om je te helpen zaken te ordenen en keuzes te maken) of een therapeut (bijv. een psycholoog).

Wat belangrijk is dat je hen verteld dat je klokkenluider bent en wat er allemaal speelt, zodat zij kunnen snappen waar de spanningen vandaan komen. Doe dit ook als je je huisarts raadpleegt.

Soms zijn de spanningen zo hoog opgelopen dat er sprake is van een psychotrauma. In dat geval is verwijzing naar een gespecialiseerde hulpverlener nodig.

Onze ervaring is dat niet iedere coach en/of hulpverlener even goed in staat is om met de situatie van een klokkenluider om te gaan. Klokkenluiders voelen zich soms niet begrepen door degenen die hun bij moeten staan. De Expertgroep beschikt over contacten met een aantal coaches, mediators en therapeuten die bekend zijn met de omstandigheden van klokkenluiders en in staat zijn hun hulp daarop af te stemmen.

Indien u dat wenst kunt u via de Expertgroep contact met een van hen opnemen. Ook kunt u uw hulpverlener indien hij met vragen zit contact op laten nemen met de Expertgroep.

Ook is het verstandig bij (dreigend) problemen op het werk contact te zoeken met de bedrijfsarts en hem de situatie uit te leggen. Vaak leiden de problemen namelijk tot ziekte of verzuim. Indien dat contact onbevredigend verloopt kan de Expertgroep u helpen om een van uw bedrijf onafhankelijke bedrijfsarts in te schakelen.

Contact met de Expertgroep kunt u opnemen per email (via het contactadres op de website) expertgroepklokkenluiders.nl of in dringende gevallen rechtstreeks per telefoon via nummer 013-2600147.

Ook als u na het lezen van deze publicatie nog vragen hebt, of advies nodig heeft.

drs. A.P.J.M. (Ton) de Wijs,

Raad van Advies Expertgroep.